

5 consejos para el paciente diabético:

La alimentación en la diabetes es básicamente una dieta equilibrada y mediterránea, para obtener un peso óptimo y para que el cuerpo funcione correctamente y conseguir un buen estado de salud.

1. Para mejorar el control del azúcar en sangre **respetar los horarios de las comidas** cada día, **realizar de 4 a 5 comidas al día** y **consumir alimentos** dentro del grupo de los **farináceos** (cereales, pan, patata, arroz, legumbres, pasta, galletas no muy azucaradas) con las medidas y raciones indicadas por su especialista.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos deben ser la principal fuente de energía de la dieta, especialmente en personas diabéticas. Estos alimentos ayudan a controlar la glucosa en sangre, ya que la liberan de forma lenta y gradual.

Recomendaciones frecuencia semanal:

- Pasta: 2-3 veces/semana
- Arroz: 2-3 veces/semana
- Legumbres: 2-4 veces/ semana
- Verduras y hortalizas: dos veces/día, de las cuales una en forma de ensaladas.
- Frutas: 2-3 porciones al día

Las cantidades de cada alimento deben ser pautadas individualmente por el especialista dependiendo fundamentalmente de la edad, sexo, IMC y actividad física de cada paciente.

Las leguminosas (judía blanca, garbanzo, lenteja, guisantes, habas, soja...), además de ser una buena fuente de HC complejos, son ricas en proteínas vegetales y fibra, de ahí su importancia de incorporarlas en los menús para obtener una dieta saludable.

En cuanto a la fruta, es preferible consumirla entera que en zumo, ya que encontramos mejor calidad nutricional por un mayor aprovechamiento de sus nutrientes, principalmente fibra, vitaminas y minerales.

En cuanto a la fruta seca grasa (almendras, avellanas, nueces...) la cantidad de HC es pequeña pero son muy ricos en proteínas vegetales, fibra, vitaminas, minerales, ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. En el caso de sobrepeso u obesidad, será conveniente moderar su consumo debido a su riqueza calórica.

2. Controlar la ingesta de los alimentos ricos en azúcares simples.

Los hidratos de carbono simples son aquellos que se absorben de forma rápida y por tanto provocan un rápido aumento de la glucosa en sangre. Estos alimentos son: **azúcar, miel, zumos de fruta, bebidas azucaradas, dulces, caramelos, helados, bollería, chocolate, frutas en almíbar...**

Como alternativa, se pueden utilizar edulcorantes artificiales para endulzar alimentos/bebidas: sacarina, aspartamo, ciclamato, etc. La fructosa produce un aumento de glucemia menor que cantidades isocalóricas de sacarosa u otros azúcares

3. Seguir una dieta rica en fibra.

La fibra hace que la digestión de los alimentos se enlentezca y por lo tanto hacen que la absorción de los HC sea más lenta también. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal: **verduras y hortalizas, legumbres, frutas, cereales integrales...**

Además se reconocen efectos en el tratamiento del estreñimiento, incrementa la sensación de saciedad y en la disminución de las cifras de colesterol en sangre.

Se recomienda tomar cada día unos 30 gramos de fibra. Esto se consigue consumiendo:

- Consumir al menos 2-3 raciones de verdura y hortalizas al día
- Consumir al menos 2-3 piezas de fruta al día
- Incrementar el consumo de legumbres (2-3 veces/semana)
- Incluir productos integrales
- Beber agua paralelamente al consumo de fibra

Ejemplo de alimentos ricos en fibra:

- 1 plato de ensalada variada: 2-3 g de fibra
- 1 plato de judías verdes: 6-7 g
- 1 pera: 2-3 g
- 1 naranja: 3-4 g
- 100 g de pan integral: 7-8 g
- 200 g de legumbre cocida: 5-20 g
- Total = 35-45 g
-

4. Preferir el consumo de alimentos ricos en grasas saludables (pescado azul, aceite de oliva, nueces,...) y cocciones ligeras.

Los alimentos ricos en grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) le ayudarán a mantener una buena salud cardiovascular ya que contribuyen a reducir los niveles de colesterol.

- **Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados:** aceite de oliva, aguacate, frutos secos y sus aceites.
- **Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados:**
 - o Omega-3: caballa, sardina, boquerón, salmón, nueces
 - o Omega-6: aceites de girasol, maíz y soja.

Se deben evitar los alimentos ricos en grasas saturadas (carnes y embutidos grasos, leche y yogures enteros, quesos grasos....) y las técnicas culinarias grasas: fritos, rebozados, guisados y salsas.

5. Consulte el etiquetado nutricional.

En los productos para diabéticos, suelen aparecer denominaciones tales como: "Tolerados por diabéticos", "sin azúcar añadido", "especiales". Este tipo de alimentos, cada vez más abundantes en el mercado, aunque no contengan azúcar pueden contener otros edulcorantes calóricos, proporcionando un producto similar al de referencia. Esto se ha de tener presente especialmente en casos de sobrepeso o diabetes, y por ello se ha de prestar especial atención al etiquetaje. No es necesario el consumo de este tipo de alimentos.

Con el asesoramiento de:

